



# なごみ庵

～なごみあん～

今月のごあいさつ



お世話になっております。シルバーとつぷ郡山の荒井です。すっかり季節も変わり、朝晩寒くなってまいりました。秋と言えば、何を思い浮かべますでしょうか？。私は昨年同様、紅葉の秋ということで今年は一瞬レフカメラを片手に京都へ出かけてみようと思っております。清水寺や嵐山の紅葉ライトアップを是非とも写真に収めたいですね。同じ景色でも朝、昼、夜とでまた違った趣が感じられるのが素晴らしいです。

また新しい年がみえてまいりましたが、毎年この時期に自分は成長できているのかを妙にまじめに考えてしまいます。結局、「高校生からあまり変わっていないのではないか？」、という結論にたどり着きます(笑)。しかしながら、ご利用者様やケアマネジャーの皆様から学ぶべきことは多く、一日一日を大事にすること、感謝の気持ちと『一期一会』、という言葉をしみじみ感じております。1年の成長を少しでも感じられるようにまた頑張ってまいります。

(荒井 亮太郎)



## シルバーとつぷ郡山

郡山市方八町2丁目1-37

TEL 024-941-1155

FAX 024-942-2258

福祉用具専門相談員 3名  
社員数4名

◆弊社の事業内容はホームページでも  
ご確認頂けます

<http://www.silvertop.org>

## 幼少期から 介護を知ること

幼少期から介護に触れることは、とても大切なことだと思えます。世代間の関わりは、少し前までは当たり前前の光景でした。しかし、現代では核家族世帯が増え、子どもたちにとって「介護」は特別な体験となってしまうました。



何なのか、「おばあちゃん」と自分たちは何が違うのか」をわかりやすく紹介しています。見終わった直後は、「今からやってみよう」という気持ちにさせてくれます。また、著者もヘルパー2級を取得しているため、内容の裏づけもきちんとしていいます。

「超高齢社会をむかえ、国民が介護を考える時代になりました。しかし、介護経験が全くない世代に対しては、それに合った教え方が必要だ。」と作家である福島氏は話します。

介護に携わる方々の特徴として、幼少期から「介護」が日常の中にとけこんでいたことがあげられます。同作品が子どもたちの「介護」を始めるきっかけになることを祈ります。皆様もぜひ手にとってご覧ください。

先日、講談社より絵本「だいじょうぶだよ、おばあちゃん」が発売されました。主人公が田舎に帰った際におばあちゃんが転倒してしまったことから話は始まります。「介護とは

(事務管理部 小峯啓友)



# 算

# し

# 足

# 暮らしの

## 「目」の動きでバリエーション

「目は口ほどにものを言ふ」と言われるとおり、目の動きはそのときの気持ちを表すそうです。

### 【まばたきが多い】

まばたきのペースは普通3秒に1回ほどですが、気弱になっていたり緊張状態に陥ったりすると回数が多くなります。相手がしきりにまばたきを始めたら緊張している証拠。または自分のまばたきが多くなったら緊張している自分を自覚して、気持ちを落ち着かせましょう。

### 【目と口が同時に笑い始める】

本当におかしなとき、その感情の割は口に表れ、残り1割が目に表示されるのだとか。つまり、おかしくてたまらないときはまず口から笑うのが普通



左上→想像力を働かせている  
右上→視覚的な記憶を呼び起こしている

左→首を想像している  
右→首を思い出している

左下→におい、手触り、味などを思いだしている

右下→自分自身に語りかけている  
(左きぎの場合は左右が逆になる)

たとえば「今日は宿題がない」と言う子どもが「本当?」と確認します。

子どもが「うん」と答えながら目が右に動いたら、先生の言葉を思いだしているのが本当のこと。子どもの目が左

か左上に動いたら、想像力を働かせているのでウソをついている可能性が

あるそうです。

なので、目と口が同時に笑い始める人は作り笑いの可能性が高いようです。  
【目の動き】(右利きの場合)

幸せな人生には、2種類のメガネが必要です。

ひとつは人生の目標を、眺めるための遠メガネ。もうひとつは日々の小さな喜びを、見落とさないための虫メガネ。

——中山庸子(エッセイスト)

この秋、初めきのこ狩りをしたSさんの失敗談です。1メートルほど先にきのこが生えているのを見つけたSさんは、嬉しくなっ

# じ

# さ

# と

# ひ

# み

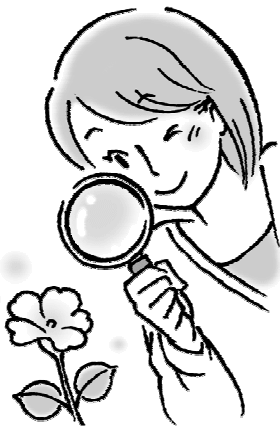
# ご

# な

きのこに駆け寄りました。初めて自然のきのこを採ったSさんは大満足です。ところが、あとからやってきた友人がSさんの後ろを指して苦笑い。振り返ると、Sさんが歩いた跡には無残にも踏みつぶされたきのこの姿があったそうです。遠くのきのこしか見ていなかったSさんは足元のきのこに気づかなかったのです。

かといって足元のきのこばかりを見ていると、今度は山で迷子になります。「自分が今どのへんにいるのかを気にしながら足元にも注意する」という友人のアドバイスは、中山庸子さんの言葉に通じているとSさんは思ったそうです。

遠くばかり見ていると足元がおろそかになります。逆に足元ばかり見ていると道に迷います。遠メガネと虫メガネ。どちらもなくさないようにしたいものです。



# シルバー とっぴり

気持ち

プライバシーマークの取得を  
わたしたちは目指します！

弊社も10月より25期目に入りま  
した。昨年は品質管理の国際規格  
ISO9001を取得した弊社です  
が、今年はプライバシーマーク(以  
下PMS)の認定を目指します。



プライバシーマークとは、個人情  
報について適切な保護措置を講ず  
る体制を整備している事業者等  
(財)日本情報経済社会推進協会認  
定する制度のことをいい、第三者機  
関が評価することで、消費者に安心

感を与えることができます。

### 〇ご高齢者様を守るために

弊社がPMSの認定を目指す  
背景には、「ご高齢者様の利益」を大  
切にしていることがあげられます。

- ①介護保険レンタル
- ②あんしん使用権
- ③コミコミレンタル
- ④とっぴりさいくろモール

これらのサービスを提供している  
弊社の取り扱う個人情報日本全  
国にもまで及びます。そして、その  
個人情報の大部分はご高齢者様に  
関するものばかりです。世帯構成な  
どの情報を誤って漏洩でもすれば、  
いとも簡単に「ご高齢者様の生活は  
破綻しかねません。」「ご高齢者様の  
利益」を保護する場合、適した福祉

用具を提供するだけでは限界があ  
ります。個人情報を適切に保護する  
ことも大切な要素です。

### 〇認定のための取り組み

認定を目指すにあたって、弊社で  
は外部よりアドバイザーを招きま  
した。各部門の管理責任者を選抜  
し、定期的な業務の洗い出しを行っ  
ています。保管方法が適切かどう  
か、適切でない場合は新たな体制を  
整備する必要があります。各セク  
ションにおけるリスクマネージメ  
ントを繰り返し行い、以前よりも情  
報漏洩するリスクが各段に少なく  
なりました。  
具体的な取り組みとして・・・

- ①パソコン・携帯電話の自動ロック
- ②個人情報記載されたメールは  
対応後3日以内に消去する
- ③個人情報が入った書庫の施錠と  
社外の持ち出し禁止

細かいものも含めればまだまだた  
くさんございます。こうした措置を  
を講じるたびに、個人情報を取り扱

うことの怖さと難しさを感じてい  
ます。現在は監査に向け、今まで整  
備した体制をガイドラインとして  
明文化し、外部へ発信できるように準  
備を進めています。

### 〇目先の利益より・・・

上記に記載した取り組みを始め  
た結果、スタッフは今まで自由に見  
ることができた書類が見れなくな  
りました。多かれ少なかれ、スタッ  
フには当初不満があったと思いま  
す。

しかし、現在ではそうした制限を  
飲み込んだ上で、「日ごろの業務を  
円滑に進めるにはどうすればいい  
か」ということを各自が考え、行動  
するようになりました。各スタッフ  
が目先の仕事のしやすさよりも、ご  
高齢者様の利益を考えるように  
なった結果だといえます。「ご高齢者  
様だけでなく、ケマネーシヤア様か  
らも安心してお付き合いできる企  
業を目標に、PMSの認定を目指  
してまいります。

(事務管理部 小峯啓友)

# 心得の教科書

## 三辞三讓 (さんじさんじょう)

遠慮を美德とする日本には「三辞三讓」という考え方があります。すすめられても三度は辞退して、三度は讓る心掛けをいいます。ただ現代では、三度は遠慮しすぎとなる場合が多いでしょう。一度は辞退して、二度目に受けるか断るかすると印象が良くなります。

三辞三讓の場面は日常生活でもよく見られます。たとえば上座をすすめられたとき。すべて申し出を受けず一度は遠慮する。お手伝いを申し出たとき、一度断られてそのまま引き下がるのではなく、せめて一度伺ってみる。逆にお手伝いの申し出を受けたり一度は遠慮して、相手が「それでも」と言ってくれたらお願いする。合理的な考え

の人からすると、こうしたやり取りは時間の無駄に思えるかもしれません。けれどもそれが日本人の奥ゆかしさなのでしよう。

年末年始は忘年会や新年会などで人付き合いが増えます。上座をすすめられたりお酒をすすめられたり、三辞三讓の場面も増えるでしょう。スマートに印象良く振る舞えると素敵な女性に見えそうです。



## 正しい言い方はどれ？



<1>

- 【A】先生がお帰りになりました
- 【B】先生がお帰りになりました
- 【C】先生が帰られました

<2>

- 【A】社長がご覧になりました
- 【B】社長がご覧になりました

敬語の間違いとしてよく目にするのは、丁寧に接しようとするあまり敬語を重ねてしまう「二重敬語」です。相手が不快に思うことはありませんが、敬語を重ねても敬意が高まるわけではなく、かえってくどい印象を与えます。

<1>の間違いは【A】。「帰る」に「お」を付けて敬語にしているので、「なられた」という敬語を重ねる必要はありません。<2>の【A】も二重敬語です。「ご覧になる」は「見る」の尊敬語。そこに「なられた」が重なっています。

ただし、すべての二重敬語が間違いというわけではありません。「お召し上がりになる」や「お伺いする」は、「食べる」「聞く」を「召し上がる」「伺う」と尊敬語にした上で「お～する」が付く二重敬語ですが、すでに慣例として定着しています。

また、「お読みになっていらっしゃる」は二重敬語ではありません。「読む」→「お読みになる」、「いる」→「いらっしゃる」という具合に、それぞれ別々に尊敬語にしてつなげています。これは「敬語連結」といって許容されています。

粗食がいつらばん！

これって本当？

加齢による食欲減退、歯が弱くなるなどで、『低栄養』になるご高齢者様が増加していることを皆さんはご存知でしょうか。

### 【低栄養とは】

低栄養とは、エネルギーとタンパク質が欠乏し、健康な身体を維持し、活動する栄養素が不足した状態をいいます。ご高齢者の低栄養は寝たきり状態や死に至ることもあります。半年で体重が2〜3kg減少したら、低栄養のサインです。

単身世帯のご高齢者様や老夫婦の2人暮らしの場合、買い物に行くのも面倒になり、食事がごはんに漬物など粗食になりがちです。「粗食の方が健康に良い」という固定観念が低栄養に拍車をかけているとも言われています。疾病を患い入院するご高齢者さまの多くが、入院前から低栄養状態にあります。しかし、食生活

をひと工夫することで、術後の回復を早めることができます。それが『栄養調整食品』です。

### 【施設から在宅へ】

栄養調整食品「メイバランス」を販売する明治は、従来病院食の一部として販売していた同商品を、個人向けにドラッグストア・ネット通販で



の販売を開始しました。顆粒、ドリンク、アイスクリームなど様々な形態で栄養摂取することが可能です。

ご高齢者様は、こうした補助食品を摂取する習慣が若者に比べ根付いていません。適切な摂取の方法など食事指導は、今後ますます重要になってくるのではないのでしょうか。（事務管理部 小峯啓友）

## スタッフの独り言

いつも大変お世話になっております。シルバーとつぶ郡山の甫喜山（ホキヤマ）です。

早いもので、開業して1年が経過しました。この1年間でどれほどスタッフが成長できたでしょうか？

季節が変わり、朝晩と冷え込みが厳しく、暖房器具を出したご家庭も多いでしょう。我が家は未だに暖房器具の準備はしておりません。確かに朝方は寒いですが、出勤前の格闘（子供2名の準備）によりだいぶ身体は温まり、帰宅後も格闘（子供たちとのふれあい）により温まるので現在のところは必要ない状態です。

私個人としては寒いのが大の苦手で、雪などを見てしまうと家の外に出かけるのが億劫になってしまいます。しかし、昨年冬に子供たちはスキー場デビュー（1回だけですが）したので今シーズンは昨シーズンより多く足を運びたいと思っています。スノーボードは一枚の板に足を固定するだけで不安定のため、もっぱらショートスキーのみです。

子供を担ぎながら、滑るのは体力的に難しいところですが、開放感があります。

寒いのは嫌いですが、早く雪山に行きたいと思う今日この頃です。



甫喜山 純一